

Меню на "16" марта 2023 года

ИП Шептунова О.Б. столовая МБОУ СОШ № 68/1

| Наименование | Цена, руб | Выход, гр | № рецептур | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|---------------------------------|---------------|-----------|--------------|-------|-------|--------------|---------------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая на молоке | 29,70 | 250\6,25 | 104\2009 | 9,93 | 10,26 | 43,91 | 307,71 |
| Кофейный напиток с молоком | 11,59 | 1\180 | 286\2009 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 |
| Бутерброд с джемом | 5,68 | 15\30 | 85\2003 | 2,17 | 0,81 | 25,83 | 118,80 |
| Яйцо вареное | 10,88 | 1 шт | 139/2009 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Хлеб ржаной | 2,15 | 1\35 | 6.3.5.3\2008 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 |
| Итого: | 60,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 9,76 | 1\100 | 2\2003 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 |
| Суп картофельный с клецками | 7,42 | 250\30 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Котлеты рубленые из птицы | 47,90 | 1\100 | 205\2003 | 25,00 | 14,32 | 16,42 | 296,00 |
| Рис припущенный | 12,88 | 1\180 | 449/2003 | 4,43 | 5,81 | 45,02 | 255,60 |
| Компот из изюма | 6,08 | 1\180 | 385\2003 | 0,37 | 0,00 | 22,64 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 0,96 | 1\25 | 6.3.5.3\2008 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | 85,00 | | | | | | |
| Всего: | 145,00 | | | | | | |

Свободный выбор

| | | | | | | | |
|--|-------|--------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| Салат из свежих помидоров | 21,90 | 1\100 | 61\2003 | 1,08 | 8,47 | 4,60 | 100,00 |
| Салат "Мазайка" | 19,54 | 1\100 | 24\2003 | 1,50 | 8,55 | 9,07 | 121,67 |
| Салат "Школьный" | 6,80 | 1\60 | 39/2003 | 0,85 | 5,05 | 4,04 | 65,00 |
| Суп картофельный с клецками | 7,42 | 250\30 | 46\2009 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| Котлеты рубленые из птицы | 47,90 | 1\100 | 205\2003 | 25,00 | 14,32 | 16,42 | 296,00 |
| Жаркое | 48,88 | 1\175 | 158\2\2003 | 18,18 | 6,34 | 17,95 | 205,00 |
| Картофельное пюре | 12,53 | 1\150 | 443\2003 | 3,24 | 5,60 | 22,05 | 156,00 |
| Макароны отварные | 8,44 | 1\150 | 447\2003 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,50 |
| Котлета натуральная из филе птицы (отбивная) | 52,24 | 1\60 | 495\2004 | 29,20 | 6,80 | 0,50 | 186,00 |
| Пряник Шоколадный 35 гр | 11,31 | 1 шт | табл | 1,72 | 0,96 | 27,16 | 117,6 |
| Кекс Московский 70 гр | 26,1 | 1 шт | табл | 4,9 | 11,73 | 38,92 | 256,9 |
| Круассан | 30,6 | 1 шт | таб | 9,9 | 19,6 | 65,1 | 462 |
| Кекс Лимонный 75 гр | 27,99 | 1 шт | табл | 5,25 | 12,57 | 41,7 | 275,25 |
| Сок фруктовый 0,2 л | 26,10 | 1 шт | 11.1.1.16/08 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |

В том числе диетические блюда

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|----------|-------|------|-------|--------|
| Куры отварные (филе) | 36,41 | 1\50 | 207/2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Чай с сахаром | 2,23 | 1\180 | 433/2003 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 51,30 |
| Каша гречневая вязкая на молоке | 23,76 | 200\5 | 104\2009 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |

Зав. производством

Индивидуальный
предприниматель

О.Б. Шептунова
А.Б. Андреева

Меню на "16" марта 2023 года

ИП Шептунова О.Б. столовая МБОУ СОШ № 68/2

| Наименование | Цена, руб | Выход, гр | № в сборнике рецептур | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|---------------------------------|---------------|-----------|-----------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая на молоке | 23,76 | 200\5 | 104\2009 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |
| Кофейный напиток с молоком | 11,59 | 1\180 | 286\2009 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 |
| Бутерброд с сыром | 22,94 | 28\30 | 90\2003 | 3,08 | 1,16 | 36,09 | 166,27 |
| Омлет | 27,20 | 1\100 | 301\2013 | 8,62 | 13,38 | 2,31 | 163,08 |
| Хлеб ржаной | 3,39 | 1\46 | 6.3.5.3\2008 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 |
| Итого: | 88,88 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 9,76 | 1\100 | 2\2003 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 |
| Суп картофельный с клецками | 7,42 | 250\30 | 46\2009 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| Котлеты рубленые из птицы | 47,90 | 1\100 | 205\2003 | 25,00 | 14,32 | 16,42 | 296,00 |
| Рис припущенный | 10,74 | 1\150 | 449\2003 | 3,69 | 4,85 | 35,71 | 213,00 |
| Компот из изюма | 6,08 | 1\180 | 385\2003 | 0,37 | 0,00 | 22,64 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 3,53 | 1\48 | 6.3.5.3\2008 | 3,17 | 0,58 | 16,03 | 83,52 |
| Батон нарезной | 3,45 | 1\30 | 6.1.3.2.2\2008 | 2,28 | 0,84 | 15,42 | 78,60 |
| Итого: | 88,88 | | | | | | |
| Всего: | 177,76 | | | | | | |

Свободный выбор

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------|------|--------------|------|-------|-------|--------|
| Пряник Шоколадный 35 гр | 11,31 | 1 шт | табл | 1,72 | 0,96 | 27,16 | 117,6 |
| Кекс Московский 70 гр | 26,1 | 1 шт | табл | 4,9 | 11,73 | 38,92 | 256,9 |
| Круассан | 30,6 | 1 шт | таб | 9,9 | 19,6 | 65,1 | 462 |
| Кекс Лимонный 75 гр | 27,99 | 1 шт | табл | 5,25 | 12,57 | 41,7 | 275,25 |
| Сок фруктовый 0,2 л | 26,10 | 1 шт | 11.1.1.16/08 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |

В том числе диетические блюда

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|----------|-------|------|-------|--------|
| Куры отварные (филе) | 36,41 | 1\50 | 207\2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Чай с сахаром | 2,23 | 1\180 | 433\2003 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 51,30 |
| Каша гречневая вязкая на молоке | 23,76 | 200\5 | 104\2009 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |

Зав. производством _____

Индивидуальный
предприниматель
Бухгалтер

О.Б. Шептунова
А.В. Андреева

Утверждаю _____ Директор школы

Меню на "16" марта 2023 года

ИП Шептунова О.Б. столовая МБОУ СОШ № 68/2

| Наименование | Цена, руб | Выход, гр | сборнике рецептур | Белки | Жиры | Углевод ы | Эн. Ценно сть |
|--------------------------------------|---------------|-----------|-------------------|-------|-------|-----------|---------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая на молоке | 29,70 | 250\6,25 | 104\2009 | 9,93 | 10,26 | 43,91 | 307,71 |
| Кофейный напиток с молоком | 11,59 | 1\180 | 286\2009 | 2,51 | 2,87 | 17,74 | 106,82 |
| Бутерброд с джемом | 5,68 | 15\30 | 85\2003 | 2,17 | 0,81 | 25,83 | 118,80 |
| Яйцо вареное | 10,88 | 1 шт | 139/2009 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Хлеб ржаной | 2,15 | 1\35 | 6.3.5.3\2008 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 |
| Итого: | 60,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 9,76 | 1\100 | 2\2003 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 |
| Суп картофельный с клецками | 7,42 | 250\30 | 46\2009 | 5,55 | 4,90 | 16,84 | 133,94 |
| Котлеты рубленые из птицы | 47,90 | 1\100 | 205\2003 | 25,00 | 14,32 | 16,42 | 296,00 |
| Рис припущенный | 12,88 | 1\180 | 449/2003 | 4,43 | 5,81 | 45,02 | 255,60 |
| Компот из изюма | 6,08 | 1\180 | 385\2003 | 0,37 | 0,00 | 22,64 | 88,20 |
| Хлеб ржаной | 0,96 | 1\25 | 6.3.5.3\2008 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 43,50 |
| Итого: | 85,00 | | | | | | |
| Всего: | 145,00 | | | | | | |
| Свободный выбор | | | | | | | |
| Пряник Шоколадный 35 гр | 11,31 | 1 шт | табл | 1,72 | 0,96 | 27,16 | 117,6 |
| Кеке Московский 70 гр | 26,1 | 1 шт | табл | 4,9 | 11,73 | 38,92 | 256,9 |
| Круассан | 30,6 | 1 шт | таб | 9,9 | 19,6 | 65,1 | 462 |
| Кеке Лимонный 75 гр | 27,99 | 1 шт | табл | 5,25 | 12,57 | 41,7 | 275,25 |
| Сок фруктовый 0,2 л | 26,10 | 1 шт | 11.1.1.16/08 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| В том числе диетические блюда | | | | | | | |
| Куры отварные (филе) | 36,41 | 1\50 | 207/2003 | 15,28 | 5,90 | 0,56 | 117,00 |
| Чай с сахаром | 2,23 | 1\180 | 433/2003 | 0,18 | 0,05 | 13,51 | 51,30 |
| Каша гречневая вязкая на молоке | 23,76 | 200\5 | 104\2009 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 |

Зав. производством

Индивидуальный
предприниматель
Бухгалтер



О.Б. Шептунова
А.В. Андреева